Salteado de Pavo con Verduras

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1/2 cucharadita sal
- 2 pedazos delgados de jengibre (picado finamente)
- 1 clavo ajo pelado y picado finamente
- 16 onzas pavo, cocido – cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 1/2 cucharadita azúcar
- 1 2/3 paquetes vegetales mixtos picados, frescos o congelados
- agua (opcional)

Preparación

1. Caliente una sartén. Agregue el aceite y caliente a una temperatura alta.
2. Agregue el jengibre, ajo, pavo y verduras. Saltée durante 1 minuto para cubrir con aceite.
3. Ajuste la temperatura para prevenir que se quemen las verduras. Incorpore el azúcar. Si las verduras están suaves, descontinúe la coción.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	220
Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	65 mg
Sodio	360 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietetica	3 g
Azucares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	26 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

4. Si las verduras están firmes, agregue 1-2 cucharadas de agua, cubra y cocine durante 2 minutos o hasta suavizar.
5. Sirva inmediatamente, o si desea agregar una salsa a base del pavo:
6. Mezcle los ingredientes para la salsa bien, vierta sobre las verduras y el pavo, cocine durante 30 segundos.
7. Refrigere los sobrantes dentro de 2 horas.

Notas

Origen: Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictorial Recipes Lynn Myers Steele, 2000 Oregon Family Nutrition Program